

Для військовослужбовців чоловіків та жінок визначені вікові групи:

| | |
|----------|-------------------|
| перша | до 25 років |
| друга | 25 - 29 років |
| третья | 30 - 34 роки |
| четверта | 35 - 39 років |
| п'ята | 40 - 44 роки |
| шоста | 45 - 49 років |
| сьома | 50 - 54 роки |
| восьма | 55 - 59 років |
| дев'ята | 60 років і старші |

Курсанти, студенти ВВНЗ оволодівають обсягом фізичних вправ, військово-прикладних навичок і вмінь, передбачених програмою з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки.

Вони оволодівають встановленим програмою обсягом **теоретичних знань** з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, **організаційно-методичних навичок** та вмінь з організації і проведення фізичної підготовки:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| на першому курсі | для командира відділення |
| на другому курсі | для командира взводу |
| на третьому курсі | для командира роти |
| на четвертому і старших курсах | для командира батальйону |

Перевірка фізичної підготовленості кандидатів здійснюються під час відбору для проходження військової служби за контрактом у Збройних Силах під час складання вступних екзаменів для навчання у ВВНЗ (у тому числі і за програмою підготовки офіцерів запасу).

Вони проводяться за трьома вправами:

- з чоловіками до 40 років –
з підтягування на перекладині, бігу на 100 м, з бігу на 3 км;
- з чоловіками від 40 років і старшими та жінками усіх вікових груп –
зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи, зі згинання та розгинання тулуба, з бігу на 1 км.

Форма одягу

№ 1

№ 2

№ 3

№ 4

№ 5



| Номер | Опис |
|-------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | Спортивний одяг: труси (шорти) з оголеним торсом (для чоловіків) чи в майці (фуфайці, тільняшці), тренувальний спортивний костюм та спортивне взуття - для занять на місцевості чи в залі. Для спортивного плавання - плавки (купальний костюм для жінок) та взуття для басейну, Дозволяється бути без взуття під час проведення заняття на спеціально підготовленому (чистому) трав'яному, піщаному або дерев'яному майданчику |
| 2 | Військова: літня повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом (для чоловіків) або в майці (фуфайці, тільняшці), у польових брюках або прямого крою (навипуск), у черевиках з високими берцями або черевиках |
| 3 | Військова: літня повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром, без головного убору, у черевиках з високими берцями або черевиках |
| 4 | Військова: літня повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром, у головному уборі, черевиках з високими берцями або черевиках |
| 5 | Військова: зимова повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, куртка утеплена з розстебнутим коміром, у головному уборі, черевиках з високими берцями |

Особливості застосування форми одягу залежно від погодних умов

| Температура повітря (градуси, С) | Форма одягу | |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | швидкість вітру менше 5 м/с | швидкість вітру більше 5 м/с |
| Вище плюс 10 С° | № 1 або № 2 | № 2 |
| Від плюс 5 С° до плюс 10 С° | № 2 | № 2 або № 3 |
| Від 0 С° до плюс 5 С° | № 3 | № 3 або № 4 |
| Від 0 С° до мінус 10 С° | № 4 | № 5 |
| Від мінус 10 С° та нижче | № 5 | № 5 |

Перелік та умови виконання фізичних вправ

Вправа № 1 - біг на 1 км

Вправа № 2 - біг на 2 км

Вправа № 3 - біг на 3 км

Вправа № 4 - біг на 5 км

Проводяться на стадіоні або на рівній місцевості із загального чи роздільного старту, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак, старт і фініш обладнуються в одному місці.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3, 4, 5).

Вправа № 5 - крос на 5 км.

Проводиться на природній пересіченій місцевості (ліс, парк, галявина) із загального чи роздільного старту, перепад висот повинен складати не більше 30 градусів, старт і фініш обладнуються, в одному місці або поряд, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3, 4, 5).

Вправа № 6 - біг на 400 м (човниковий біг 4×100 м).

Проводиться по біговій доріжці стадіону чи будь-якій іншій місцевості з високого старту групами по 4 - 6 осіб. Дозволяється розмітка старту та фінішу на середині 100-метрової дистанції стадіону.

Човниковий біг 4×100 м проводиться по прямій доріжці стадіону чи іншому рівному майданчику, розміченому лініями старту і повороту через 100 м. З високого старту пробігти 100 м, виконати коротку зупинку, торкнувшись ногою землі за лінією повороту чи обігнути стійку, яка встановлена за 50 см до лінії повороту, повернутися кругом, пробігти таким же чином ще три відрізки по 100 м.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3, 4).

Вправа № 7 - човниковий біг 6×100 м з автоматом та сумкою для магазинів з двома магазинами.

Виконується за порядком, що визначений для вправи № 6 - човниковий біг 4×100 м, старт - із положення лежачи на животі, вправу дозволяється виконувати з макетом автомата відповідної маси.

Форма одягу: військова (№ 2, 3, 4).

Вправа № 9 - плавання на 100 м вільним стилем (способом "брас").

Старт виконується зі стартової тумби (борту басейну або у воді, торкаючись фронтальної стінки басейну). За командою "ЗАЙНЯТИ МІСЦЯ" військовослужбовці стають на задній край стартової тумби, борт басейну або у воду коло стінки басейну. За командою "НА СТАРТ" ступні ніг поставити на ширину 25 - 30 см, захопити пальцями передній край тумби (борту басейну або увійти у воду, торкаючись фронтальної стінки басейну), ноги зігнути в колінах, тулуб нахилити вперед, руки відвести назад. За командою "РУШ" зробити мах руками та, відштовхнувшись від тумби (стінки басейну) ногами вперед-вгору, у польоті випрямити тіло, руки витягнути вперед. Після старту і повороту дозволяється виконати під водою один плавальний рух ногами та руками одночасно. Повороти виконувати з обов'язковим торканням стінки будь-якою частиною тіла. Плавання способом "брас" передбачає виконання вимог до цього способу плавання.

Форма одягу - спортивна (№ 1).

Вправа № 10 - зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів) на перекладині (рис. 8, 8а).

Для курсантів (студентів) **першого курсу** та слухачів ВВНЗ, ЗФПВО **3 вікової групи** - вис; підйом переворотом; мах дугою; зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів);

для курсантів (студентів) **другого курсу** та слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО **2 вікової групи** - вис; розмахування; підйом розгином; мах дугою; зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів);

для курсантів (студентів) **третього і старших курсів** та слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО **1 вікової групи** - вис; розмахування; підйом розгином; оберт назад; мах дугою; зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів).

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).



Вправа № 11 - зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах.

Для курсантів (студентів) **першого курсу** та **3 вікової групи**: розмахування в упорі на руках; підйом розгином у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; махом вперед сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку.

Для курсантів (студентів) **другого курсу** та **2 вікової групи**: розмахування в упорі на руках; підйом розгином; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку.

Для курсантів (студентів) **третього і старших курсів** та **1 вікової групи**: розмахування в упорі на руках; підйом розгином; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед; мах назад; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Для курсантів (студентів) першого курсу та 3 вікової групи.



Для курсантів (студентів) другого курсу та 2 вікової групи.



Для курсантів (студентів) третього і старших курсів та 1 вікової групи.



Вправа № 14 - підтягування на перекладині.

Вис хватом зверху (положення вису фіксується кожного разу упродовж 1 - 2 с). Під час підтягування, у верхньому положенні, підборіддя повинно бути вище перекладини.

Дозволяється незначне згинання, розведення ніг та їх схрещування, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям, робити махові та ривкові рухи тулубом та ногами. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису.

Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - **до 2 хв.**

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 15 - підйом переворотом на перекладині.

Вис хватом зверху. Підтягуючись, підняти ноги до перекладини і, перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло прогнуте. Опуститись у вис будь-яким способом (положення вису й упору фіксується кожного разу на прямих руках, тіло прогнуте, упродовж 1 - 2 с).

Дозволяється згинати та розводити ноги, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого вертикального (положення). Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям.

Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - **до 2 хв.**

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 16 - підйом силою на перекладині.

Вис хватом зверху. Підтягнутись, перевести одну руку в упор ліктем вгору, не затримуючись, подати плечі вперед, поставити в упор другу руку, розгинаючи руки, вийти в упор. Опуститись у вис будь-яким способом (положення вису й упору фіксується кожного разу на прямих руках упродовж 1-2с).

Дозволяється виходити в упор одночасно на обидві руки, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, згинати та розводити ноги, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - **до 2 хв.**

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 17 - піднімання ніг до перекладини.

Вис хватом зверху. Піднімання ніг до перекладини здійснюється до положення доторкування гомілковостопними суглобами грифа. Після опускання ніг донизу положення вису фіксується кожного разу на прямих руках упродовж 1-2с.

Дозволяється згинати та розводити ноги, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - до 2 хв.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 18 - Комбінована силова вправа на перекладині.

Вис хватом зверху. Послідовно виконати чотири елементи вправи один за одним у такій послідовності: підтягування, піднімання ніг до перекладини, підйом переверотом та підйом силою (положення вису й упору фіксується кожного разу упродовж 1-2 с).

Дозволяється згинати та розводити ноги, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення, виконувати ривкові та махові рухи тулубом, перехоплюватись кистями вздовж перекладини. Рахунок оголошується кожного разу після правильного виконання елементів і циклу у положенні вису. Зараховується кількість правильно виконаних елементів і циклів (цикл включає чотири елементи).

Час на виконання вправи - до 4 хв.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).



Вправа № 19 - згинання та розгинання рук в упорі на брусах.

Упор, згинаючи руки, опуститись в упор на зігнуті руки; розгинаючи руки, вийти в упор. Положення упору фіксується щоразу 1-2 с; під час опускання руки згинаються повністю.

Час на виконання вправи - до 2 хв.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Упор лежачи (ноги разом, тіло пряме, руки на ширині плечей), згинання рук виконується до положення торкання грудями підлоги. Після розгинання рук положення упору фіксувати кожного разу упродовж 1-2 с. Не дозволяється згинання ніг у колінних суглобах та їх розведення, згинання та розгинання тулуба, піднімання тільки самих плечей з відставанням від них ніг та тулуба; опускання ніг та живота на підлогу; лягання на підлогу. Рахунок оголошується кожного разу у положенні упору лежачи. Зараховується правильна кількість повторень.

Час на виконання вправи - до 2 хв.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).



Вправа № 21 - згинання та розгинання тулуба. (рис. 13):

Лежачи на спині, руки притиснуті до голови, ноги прямі або зігнуті у колінних суглобах під зручним кутом (не закріплені), п'яти на підлозі. Згинання тулуба у тазостегнових суглобах проводиться до положення дотискання ліктями до однойменних колін (положення торкання лопатками до підлоги, а також ліктями до колін фіксується упродовж 1-2 с; п'яти весь час притиснуті до підлоги або ковзають по ній).

Дозволяється зводити лікті без відриву рук від голови для торкання ними колін та змінювати кут у колінних суглобах. Забороняється відривати п'яти та таз від підлоги. Рахунок оголошується кожного разу у вихідному положенні. Зараховується кількість правильних повторень.

Час на виконання вправи - до **2 хв.**

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).



Вправа № 22 - комплексна силова вправа.

Перша частина вправи - згинання та розгинання тулуба із положення лежачи на спині, виконується упродовж **1 хв** за умовами виконання вправи № 21.

Друга частина вправи - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, виконується упродовж **1 хв** за умовами виконання вправи № 20. *Зараховується правильна кількість повторень.*

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 23 - піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок).

Стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти гирю, яка стоїть на підлозі, за дужку хватом зверху однією рукою. Виконати почергове піднімання (ривок) гирі доверху в один прийом та опускання її донизу максимальну кількість разів спочатку однією рукою, а потім, без відпочинку, - другою (положення гирі вгорі фіксується кожного разу на випрямленій руці 1-2 с).

Зараховується сума піднімань обома руками.

Дозволяється проводити зміну рук тільки один раз.

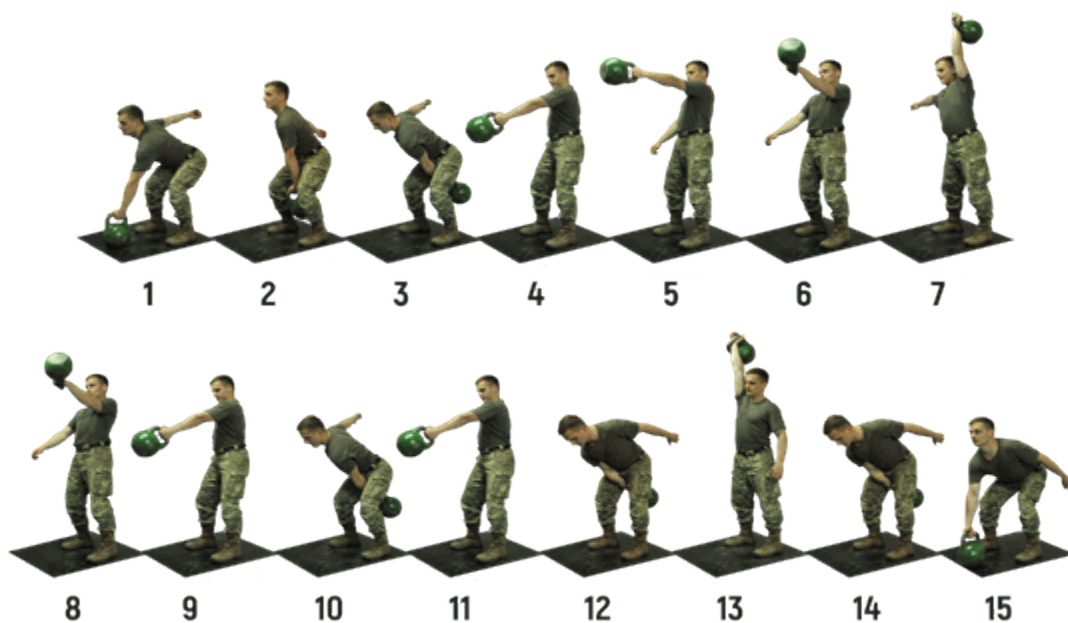
Забороняється "дожимати" гирю, торкатися гирею підлоги, спиратися вільною рукою на коліно, пояс чи іншу частину тіла, опускати гирю на зігнуту руку чи плече, фіксувати положення гирі внизу (у цих випадках рухи не зараховуються). У випадку падіння гирі на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен ривок виконання вправи припиняється.

Рахунок оголошується кожного разу в положенні випрямленої руки з гирею вгорі. Зараховується правильна кількість повторень.
Військовослужбовці виконують вправу:

чоловіки у вагових категоріях до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг та більше 85 кг з гирею 16 кг або 24 кг;

жінки - до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг та більше 68 кг з гирею 8 кг або 16 кг.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).



Вправа № 24 - піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу).

Поштовх (поз. 1-10), стоячи, ноги на ширині плечей, гирі втримуються у руках за дужки та знаходяться на передпліччях і плечах, руки притиснуті до грудей. Виконати почергове виштовхування (підняття) гирь угору та опускання у вихідне положення, допомагаючи згинанням та випрямленням ніг (гирі фіксують кожного разу на прямих руках упродовж 1 - 2 с). *Дозволяється* незначне "дожимання" гир у кінці підйому. Забороняється ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку (у цих випадках поштовхи не зараховуються). У випадку падіння гирі на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен правильний поштовх виконання вправи припиняється. Рахунок оголошується під час фіксування гир на прямих руках у вертикальному положенні (тулуб нерухомий, ноги випрямлені). Зараховується правильна кількість повторень. Час на виконання вправи - до 10 хв.

Поштовх по довгому циклу (поз. 1 - 20), стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти гирі за дужки. Зробити мах гир між ногами назад, махом вперед підняти їх та покласти на передпліччя та плечі, руки притиснути до грудей, виштовхнути (підняти) гирі вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирі на прямих руках (фіксування гир на прямих руках 1 - 2 с), після чого спочатку опустити гирі на передпліччя та плечі, далі вниз між ногами та продовжувати вправу. *Дозволяється:* незначне "дожимання" гир, додаткові замахи, зупинки з гирями вгорі на прямих руках, а також коли гирі лежать на передпліччях і плечах та в руках, опущених донизу. *Забороняється* ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку (у цих випадках поштовхи не зараховуються). У випадку падіння гирі (гир) на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен поштовх виконання вправи припиняється. *Рахунок* оголошується під час фіксування гир на прямих руках у вертикальному положенні (тулуб нерухомий, ноги випрямлені). Зараховується правильна кількість повторень. Час на виконання вправи - до 10 хв.

Чоловіки у вагових категоріях до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг та більше 85 кг виконують вправу з гирями 16 кг або 24 кг.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).



Вправа № 25 - біг на 100 м (човниковий біг 10×10 м).

Проводиться на доріжці стадіону чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою "НА СТАРТ!" підійти до стартової лінії та, не наступаючи на неї, поставити одну ногу вперед, а другу відставити на півкроку назад. За командою "УВАГА!" перенести вагу тіла на ногу, що виставлена вперед, тулуб та голову нахилити вниз, руки зігнути у ліктях та зайняти нерухоме положення. За командою "РУШ!" почати біг. Або, човниковий біг 10×10 м. Проводиться на рівному майданчику, розміченому лініями старту та повороту через 10 м. З високого старту пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев'ять відрізків.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 30 - кут в упорі на брусах.

В упорі на руках підняти прямі ноги в положення "кут" і утримувати їх на рівні - не нижче жердин. *Час виконання визначається з моменту, коли буде зафіксовано "кут" і до тих пір, коли п'яти ніг не опустяться нижче жердин.*

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).



Вправа № 31 - пірнання в довжину.

Проводиться у басейні (на водній станції). Із вихідного положення на стартовій тумбочці (борту басейну) стрибнути у воду та пливти під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнуру на глибині 1-1,5 м. Старт приймається індивідуально після готовності військовослужбовця до виконання вправи. *Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла вправа припиняється.*

Результат визначається з моменту появи будь-якої частини тіла на поверхні води. *Забороняється* під час виконання вправи пересуватись уперед, чіпляючись за провідний шнур.

Форма одягу: спортивна (№ 1).

Вправа № 35 - загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.

Зміст вправи для чоловіків.

Виконується без зброї.

Дистанція - 400 м.

Вихідне положення - стоячи в траншеї. За командою "ВПЕРЕД" метнути гранату Ф-1 із траншеї на 20 м по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6м×1м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною); вискочити із траншеї та пробігти 100м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти проходами лабіринту (фронтальні та бокові стійки можна використовувати для відштовхування та як опори); подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибуючи через розрив, і зіскочити на землю із положення "стоячи" з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі пошкодженої драбини й обов'язково торкнутися двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; подолати цегляну стінку по верху; вибігти похилою драбиною на четвертий щабель і збігти по щаблях пошкодженої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці, фінішувати.

Форма одягу - військова польова (№ 4).

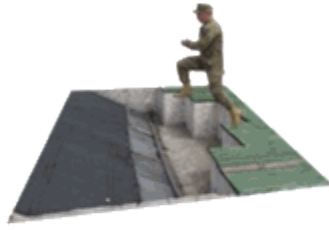
Зміст вправи для жінок.

Виконується без зброї.

Дистанція - 200 м.

Вихідне положення - стоячи перед лінією початку смуги; метнути гранату типу РГД-5 або РГН (масою 310 г) на 20 м у рів (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3 гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною); пробігти до рову, подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан заввишки 2 м (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста; пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і злізти по вертикальній драбині вниз або зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки (будь-яким способом, дозволяється допомога руками); подолати перший та другий щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); пройти по ходу сполучення; вискочити (вилізти) з колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями; подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста, пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і злізти по вертикальній драбині вниз; оббігти паркан ззовні (або збігти (зійти) з моста по похилій дошці вниз); подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти 20 м до лінії початку смуги; фінішувати.

Форма одягу - військова польова (№ 4).



Вправа № 45 - метання гранати на дальність (точність).

Чоловіки виконують вправу з навчальною гранатою Ф-1,
Жінки - РГД-5 або РГН.

Метання гранати на дальність виконується з автоматом у руці будь-яким способом з розбігу або з місця. Дальність кидка вимірюється від лінії метання завдовжки 4 м і завширшки 7 см. Коридор завширшки 10 м розмічається паралельними білими лініями. Надається 3 спроби поспіль, залік за кращою. Час на метання - **3 хв.**

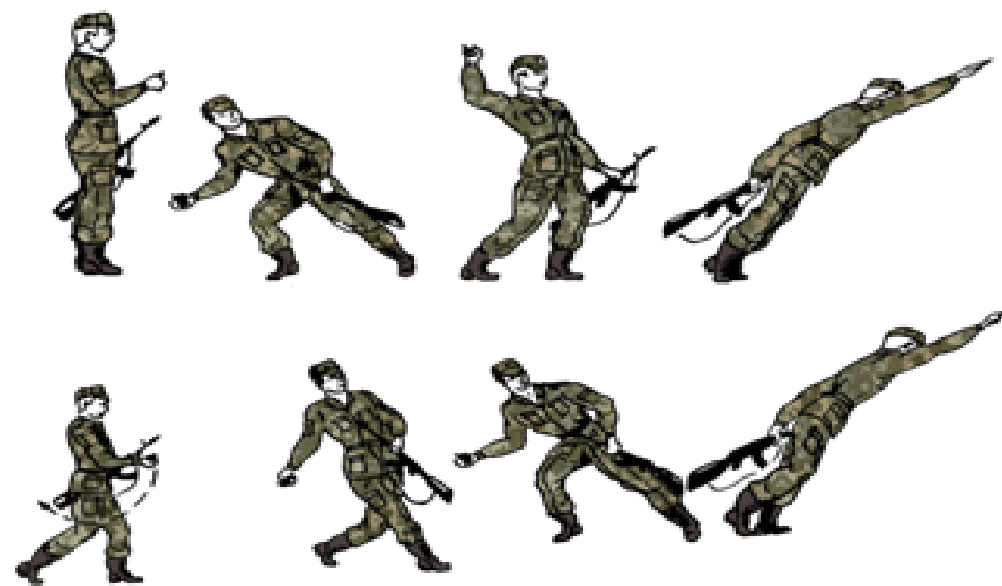
Метання гранати на точність виконується з місця чи з розбігу з автоматом у руці; розмір майданчика для метання (розбігу) перед лінією метання завдовжки 4 м і завширшки 7 см. Ціль - три кола: Перше коло (центральне) радіусом 0,5 м; друге - 1,5 м; третє - 2,5 м. Перше коло виготовляється із металу, встановлюється у рівень із землею і зафарбовується у білий колір. У центрі кола закріплюється червоний прапорець розміром 15 х 20 см, висота деревини - 30 см від землі. Друге та третє кола розмічаються лініями завширшки 5 см. Лінії розмітки входять до розміру меншого кола. Гранати (16 шт. - по 4 на кожен відстань) розміщуються перед лінією метання. Відстань до цілей для чоловіків становить 20, 25, 30, 35 м (для жінок - 10, 15, 20, 25 м.).

Час на метання - до **8 хв.**

Надається 4 пробних кидки гранат з будь-якої контрольної відстані (відстаней), час на метання яких - до **3 хв.**

Кидки при попаданні гранати у ціль *оцінюються*: у перше (центральне) коло та/або прапорець - 10 очок; у друге - 6 очок; у третє - 4 очки.

Форма одягу - військова (№ 4).



Комплекс вільних вправ № 1.

Виконуються на 16 рахунків.

Вихідне положення - стройове положення;

Один – два - піднімаючись на носки, повільно підняти руки вперед і потім угору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитися вгору;

Три - опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притискуючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитися прямо;

Чотири - розігнути руки вгору, прогнутися, дивитися вгору;

П'ять - з'єднуючи носки ніг, присісти повністю на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в боки;

Шість - випрямитися, піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад повністю (з ривком у кінці руху), пальці стиснути в кулак;

Сім - присісти повністю на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в боки;

Вісім - стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс;

Дев'ять - розгинаючи ліву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки;

Десять - повернути тулуб прямо, руки на пояс;

Одинадцять - розгинаючи праву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб праворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки;

Дванадцять - повернути тулуб прямо, руки на пояс;

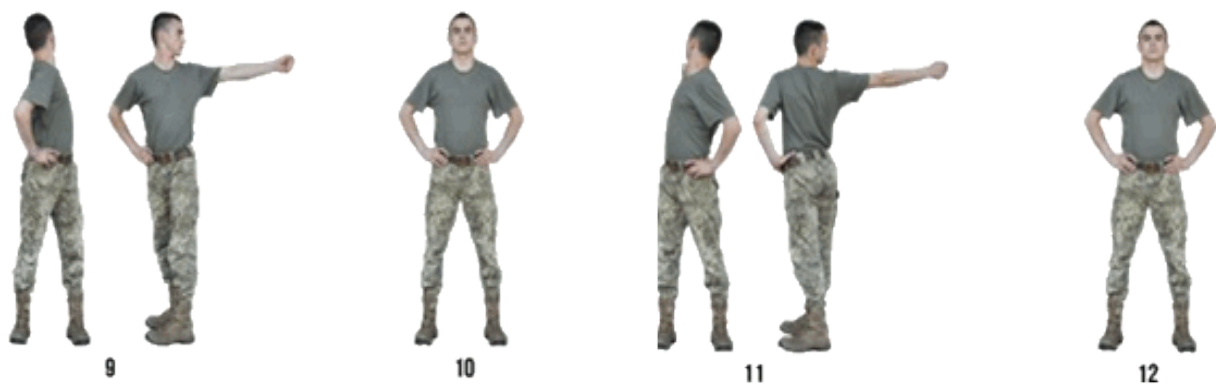
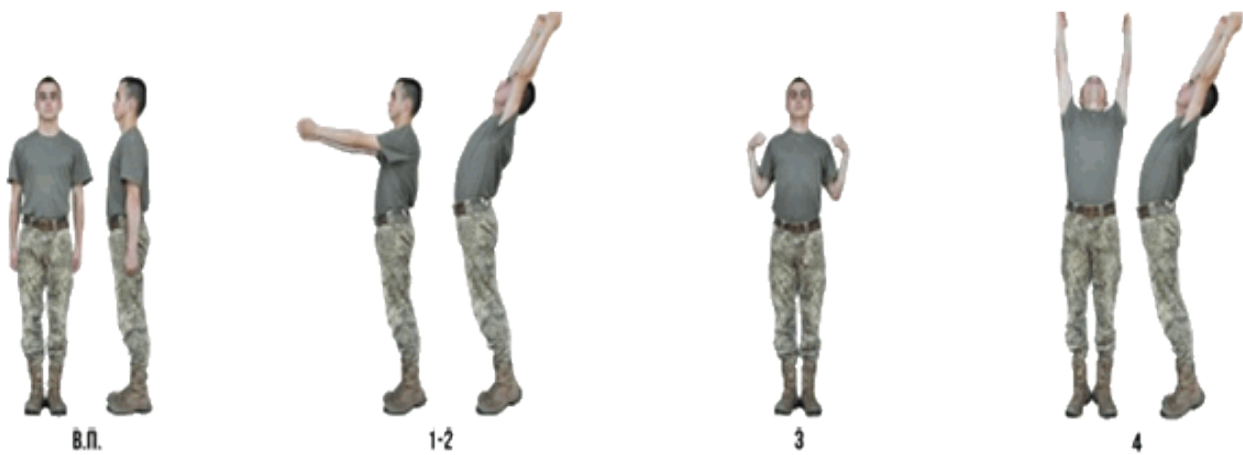
Тринадцять - різко нахилитися вперед до торкання землі (підлоги) руками, ноги прямі;

Чотирнадцять - випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх у боки і назад, прогнутися;

П'ятнадцять - різко нахилитися вперед, торкнутися долонями землі (підлоги), ноги прямі;

Шістнадцять - випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і стати у стройове положення.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 3, 4).



Комплекс вільних вправ № 2.
Виконуються на 16 рахунків.

Вихідне положення - стройове положення.

Один - два - з силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом в боки, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутися;

Три - опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо;

Чотири - зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук у боки і поворотом голови вліво, пальці розкриті, долоні вниз;

П'ять - поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо.

Шість - зробити широкий випад праворуч з різким розгинанням рук у боки і поворотом голови праворуч, пальці розкриті, долоні вниз

Сім - поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо;

Вісім - стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з'єднати над головою, тулуб відхилити назад;

Дев'ять - різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати;

Десять - випрямитися, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб ліворуч і різким рухом розвести руки в боки повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати;

Одинадцять - не зупиняючись, повернути тулуб праворуч і повторити нахили вперед, руки між ногами;

Дванадцять - не зупиняючись, випрямитися і повторити той самий рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба праворуч;

Тринадцять - не зупиняючись, повернути тулуб ліворуч і повторити нахили вперед, руки між ногами;

Чотирнадцять - випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти повністю, руки вперед долонями вниз, пальці розкриті;

П'ятнадцять - випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні у положення "доскок зі снаряду" (напівприсяд, коліна і носки нарізно, руки вперед-убік, долоні всередину);

Шістнадцять - підводячись, опустити руки, стати у стройове положення.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 3, 4).



И.П.



1-2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

Комплекс вільних вправ № 3.
Виконуються на 16 рахунків.

Вихідне положення - стройове положення;

Один - два - піднімаючись на носки, кулаки розтиснути і повільно підняти прямі руки вперед, потім вгору-вбоки, долонями до середини, дивитися вгору, потягнутися;

Три - опускаючи руки вперед, виконати упор присід, коліна та носки з'єднати, долоні паралельно;

Чотири - поштовхом, випрямляючи (викидаючи) ноги назад, виконати упор лежачи;

П'ять - зігнути руки, підняти ліву ногу повністю, голову повернути ліворуч;

Шість - розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо;

Сім - зігнути руки, підняти праву ногу повністю, голову повернути праворуч;

Вісім - розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо;

Дев'ять - поштовхом ніг виконати упор присід, коліна та носки з'єднати, долоні паралельно;

Десять - стрибком вверх випрямитися і стати ноги нарізно на широкий крок, зігнути руки за голову, долоні притиснути до потилиці (права зверху), лікті у сторони і назад повністю, дивитися прямо;

Одинадцять - нахилити тулуб вліво (ноги не згинати);

Дванадцять - не зупиняючись, нахилити тулуб вправо (ноги не згинати);

Тринадцять - не зупиняючись, випрямитися і відхилити тулуб назад, руки в сторони і назад повністю, пальці в кулак;

Чотирнадцять - не зупиняючись, нахилити тулуб вперед до торкання землі пальцями рук долонями назад (ноги не згинати);

П'ятнадцять - випрямляючись, підстрибнути вгору прогнувшись, ноги разом, руки в сторони, долоні до середини і виконати положення "доскок зі снаряду" (напівприсяд, коліна і носки нарізно, руки вперед-убік, долоні всередину);

Шістнадцять - підводячись, опустити руки, стати у стройове положення.

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 3, 4).



№ 3

Фізичні вправи для військовослужбовців

| номер | Фізичні вправи | Стать | |
|---|--|----------|-------|
| | назва | чоловіки | жінки |
| 1 | 2 | 3 | |
| Вправи на розвиток та вдосконалення витривалості | | | |
| 1 | Біг на 1 км | + | + |
| 2 | Біг на 2 км | + | + |
| 3 | Біг на 3 км | + | + |
| 4 | Біг на 5 км | + | + |
| 5 | Крос на 5 км | + | + |
| 6 | Біг на 400 м (човниковий біг 4 x 100 м) | + | + |
| 7 | Човниковий біг 6 x 100 м з автоматом | + | + |
| 9 | Плавання на 100 м вільним стилем (способом "брас") | + | + |
| Вправи на розвиток та вдосконалення спритності | | | |
| 10 | Зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів) на перекладині | + | - |
| 11 | Зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах | + | - |
| Вправи на розвиток та вдосконалення сили | | | |
| 14 | Підтягування на перекладині | + | - |
| 15 | Підйом переворотом на перекладині | + | - |
| 16 | Підйом силою на перекладині | + | - |
| 17 | Піднімання ніг до перекладини | + | - |
| 18 | Комбінована силова вправа на перекладині | + | - |
| 19 | Згинання та розгинання рук на брусах | + | - |
| 20 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи | + | + |
| 21 | Згинання та розгинання тулуба | + | + |
| 22 | Комплексна силова вправа | + | + |
| 23 | Піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок) | + | + |
| 24 | Піднімання двох гирь 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу) | + | - |
| Вправи на розвиток швидкості | | | |
| 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м) | + | + |
| Вправи на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей | | | |
| 30 | Кут в упорі на брусах | + | + |
| 31 | Пірнання в довжину | + | + |
| Вправи на формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмінь | | | |
| 32 | Марш-кидок на 5 (10) км | + | - |
| 33 | Марш на лижах на 5 (10) км | + | - |
| 34 | Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою | + | + |
| 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод | + | + |
| 39 | СКВ на ССП | + | + |
| 40 | СКВ на ССП | + | + |
| 41 | СКВ на ССП | + | + |
| 42 | СКВ на ССП | + | + |
| 43 | СКВ на ССП | + | + |
| 44 | Вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО | + | + |
| 45 | Метання гранати на дальність (на точність) | + | + |
| 46 | Плавання в обмундируванні зі зброєю | + | + |
| 50 | Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2) | + | + |

**ПРАВИЛА ВИЗНАЧЕННЯ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
курсантів та студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО
(за бальним еквівалентом)**

| Періоди навчання | Категорія | Кількість вправ, оцінки, бальний еквівалент | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 курс | I | 85 | 80 | 70 | 250 | 230 | 210 | 330 | 300 | 280 | 415 | 380 | 350 |
| | II | 80 | 75 | 65 | 235 | 215 | 195 | 310 | 280 | 260 | 390 | 355 | 325 |
| 2 курс | I | 90 | 85 | 75 | 265 | 245 | 225 | 350 | 320 | 300 | 440 | 405 | 375 |
| | II | 85 | 80 | 70 | 250 | 230 | 210 | 330 | 300 | 280 | 415 | 380 | 350 |
| 3 курс | I | 95 | 90 | 80 | 280 | 260 | 240 | 370 | 340 | 320 | 465 | 430 | 400 |
| | II | 90 | 85 | 75 | 265 | 245 | 225 | 350 | 320 | 300 | 440 | 405 | 375 |
| 4 і старші курси | I | 100 | 95 | 85 | 295 | 275 | 255 | 390 | 360 | 340 | 490 | 455 | 425 |
| | II | 95 | 90 | 80 | 280 | 260 | 240 | 370 | 340 | 320 | 465 | 430 | 400 |

Комплекс контрольних вправ під час заліків
для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізична готовність)
курсантів та студентів Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

| Курс та стать | Фізичні вправи | |
|--------------------------------|----------------|---|
| | номер | назва |
| 1 курс - 1 семестр Чоловіки | 14 (19) | Підтягування на перекладині. (згинання та розгинання рук в упорі на брусах). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 1 курс - 1 семестр Жінки | 20 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 1 курс - 2 семестр Чоловіки | 15 (19) | Підйом переворотом на перекладині. (згинання та розгинання рук в упорі на брусах). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 1 курс - 2 семестр Жінки | 20 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 2 курс - 3 семестр Чоловіки | 15 (19) | Підйом переворотом на перекладині. (згинання та розгинання рук в упорі на брусах). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 2 курс - 3 семестр Жінки | 20 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 2 курс - 4 семестр Чоловіки | 16 (19) | Підйом силою на перекладині. (згинання та розгинання рук в упорі на брусах). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 2 курс - 4 семестр Жінки | 22 | Комплексна силова вправа. |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |

| Курс та стать | Фізичні вправи | |
|--------------------------------|----------------|---|
| | номер | назва |
| 3 курс - 5 семестр Чоловіки | 16 (19) | Підйом силою на перекладині. (згинання та розгинання рук в упорі на брусах). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 3 курс - 5 семестр Жінки | 20 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 3 курс - 6 семестр Чоловіки | 18 (16) | Комбінована силова вправа на перекладині. (підйом силою на перекладині). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 3 курс - 6 семестр Жінки | 22 | Комплексна силова вправа. |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 4 курс - 7 семестр Чоловіки | 18 (16) | Комбінована силова вправа на перекладині. (підйом силою на перекладині). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 4 курс - 7 семестр Жінки | 20 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| | 21 | Згинання та розгинання тулуба. |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 4 курс - 8 семестр Чоловіки | 18 (16) | Комбінована силова вправа на перекладині. (підйом силою на перекладині). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 4 курс - 8 семестр Жінки | 22 | Комплексна силова вправа. |
| | 21 | Згинання та розгинання тулуба. |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |

**Комплекс контрольних вправ під час екзамену та Державного екзамену
для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізична готовність)
курсантів та студентів Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого**

| | | |
|----------------------------------|----------------------|---|
| 4 курс - ДЕК Чоловіки | 18** (16) | Комбінована силова вправа на перекладині (підйом силою на перекладині). |
| | 25 | Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м). |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |
| 4 курс - ДЕК Жінки | 22 | Комплексна силова вправа. |
| | 21 | Згинання та розгинання тулуба. |
| | 3 | Біг на 3 км. |
| | 35 | Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. |
| | 45* | Метання гранати на дальність (точність). |

Поправки до нормативів фізичних вправ

| Фізичні вправи | | Поправки | | Одиниці виміру |
|---|---------|----------|--------|----------------|
| назва | номер | 1 | 2 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Біг на 1 км | 1 | + 10 | - 10 | с |
| Біг на 2 км | 2 | + 15 | - 15 | с |
| Біг на 3 км | 3 | + 40 | - 40 | с |
| Біг на 5 км | 4 | + 1.05 | - 1.05 | хв., с |
| Крос на 5 км | 5 | + 1.15 | - 1.15 | хв., с |
| Біг на 400 м | 6 | + 2 | - 2 | с |
| Човниковий біг 4 x 100 м | 6 | + 4 | - 4 | с |
| Човниковий біг 6 x 100 м з автоматом | 7 | - | - 6 | с |
| Комплексна вправа на спритність | 13 | + 0,5 | - 0,5 | с |
| Підтягування на перекладині | 14 | + 1 | - 1 | к-ть раз |
| Підйом переворотом на перекладині | 15 | + 1 | - 1 | к-ть раз |
| Підйом силою на перекладині | 16 | + 1 | - 1 | к-ть раз |
| Піднімання ніг до перекладини | 17 | + 1 | - 1 | к-ть раз |
| Комбінована силова вправа на перекладині | 18 | + 1 | - 1 | к-ть раз |
| Згинання та розгинання рук на брусах | 19 | + 1 | - 1 | к-ть раз |
| Біг на 100 м | 25 | + 0,5 | - 0,5 | с |
| Човниковий біг 10 x 10 м | 25 | + 1,0 | - 1,0 | с |
| Кут в упорі на брусах | 30 | + 1 | - 1 | с |
| Марш-кидок на 5 км у складі підрозділу | 32 | - | - 2.00 | хв., с |
| Марш-кидок на 10 км у складі підрозділу | 32 | - | - 5.00 | хв., с |
| Марш на лижах на 5 км у складі підрозділу | 33 | - | - 2.00 | хв., с |
| Марш на лижах на 10 км у складі підрозділу | 33 | - | - 5.00 | хв., с |
| Воєн крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою у складі підр | 34 | - | - 1.30 | хв., с |
| Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод | 35 | - | - 5 | с |
| Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод | 36 | - | - 10 | с |
| Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу | 37 | - | - 5 | с |
| Спеціальні контрольні вправи на спеціальних смугах перешкод | 39 - 43 | - | - 5 | с |
| Вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО | 44 | +5 | - 5 | с |

1. Перевірка фізичної підготовки військовослужбовців проводиться за таких погодних умов:

- з плавання - при температурі води не нижче плюс 17 С°;
- з лижних гонок і маршу на лижах - при температурі повітря не нижче мінус 27 С° (при швидкості вітру до 5 м/с); не нижче мінус 23 С° (при швидкості вітру - 5 - 10 м/с); не нижче мінус 15 С° (при швидкості вітру - 10 - 15 м/с);
- з інших вправ - у діапазоні температур повітря від мінус 15 С° до плюс 35 С°.

2. У разі виконання нормативів фізичних вправ:

- у спортивній формі одягу військовослужбовцями віком до 40 років, крім вправ, для яких визначена тільки військова польова (службова морська) форма одягу, **враховується поправка 1** - ускладнення нормативів;
- у несприятливих умовах: зустрічний вітер швидкістю більше 10 м/с, дощ, багнюка, снігопад, ожеледиця, високогірний район більше 1500 м, температура повітря нижче мінус 10 С° або вище плюс 25 С° (для лижних гонок та маршів на лижах - мінус 1 С° і вище), для греблі - хвили більше 3 балів, - **враховується поправка 2** - полегшення нормативів;
- у разі використання двох поправок загальна величина поправки визначається шляхом їх додавання.

До програми семестрових екзаменів і заліків з фізичної підготовки для курсантів, студентів, слухачів (усіх форм навчання) ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО **включаються 4 - 5 вправ**, що характеризують розвиток основних фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмінь. Вони також перевіряються за рівнем теоретичних знань та організаційно-методичних навичок і вмінь. Зміст програми заліків та екзаменів визначаються кафедрою фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту з урахуванням програми навчання.

До практичної частини програми заліків та екзаменів четвертих і старших курсів випускних комплексних екзаменів з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки для курсантів та студентів (усіх форм навчання) ВВНЗ, ВВП ЗВО **включаються 5 вправ**, що характеризують розвиток основних фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмінь. Підбір комплексів та фізичних вправ проводиться за погодженням із замовником на підготовку фахівців.

Для проведення заліків та екзаменів у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, навчальній військовій частині складаються **екзаменаційні білети**. Зміст питань для перевірки рівня теоретичних знань та виконання завдань для перевірки рівня організаційно-методичних навичок і вмінь визначається згідно з навчальною програмою, складеною відповідно до тематики.